



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN

PERSONAL (PTP)

Módulo 1

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

De acuerdo a lo aprendido , lo primero, antes de iniciar una clase es conectar con los alumnos de una manera emocional por medio de respiraciones , dialogando sobre su sentir y expectativas, además de realizar actividades de concentración como la meditación.

Posterior a esto se aplico la actividad del termómetro donde las emociones vario según cada alumno.

Con esta actividad tuve que hacer mi propio análisis sobre la importancia de conocer a mis alumnos y sus emociones y que esta actividad es una manera de saber en qué estado se encuentran, pues en ocasiones desconocemos el porque del bajo rendimiento .

En la actividad del Volcán también se realizaron las actividades previas para conocer su emoción actual, poder relajarse y concentrarse.

Al dialogar los alumnos se mostraron participativo, atentos , empáticos y motivados ante la lectura .

Se logró terminar la actividad con las preguntas en el cuaderno las cuales compartieron con sus compañero las respuestas , los cuales concordamos con las emociones que sintió el volcán.

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Esta actividad me permitió conectar conmigo mismo, identificar dentro de mi botiquín de actividades cuales puedo aplicar mi vida cotidiana y con ello pensar en la importancia del tiempo que tenemos que tener para reflexionar sobre nuestros aciertos o desaciertos con los demás y conmigo mismo.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

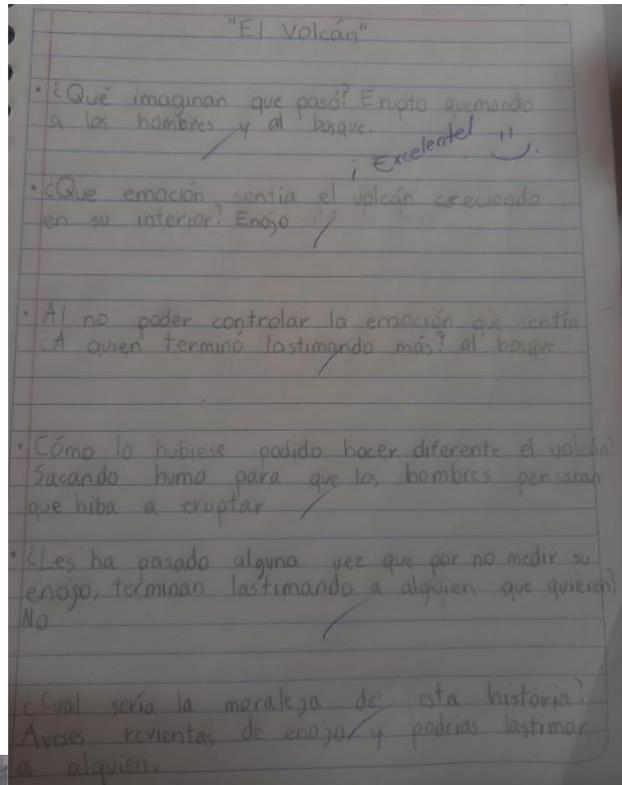
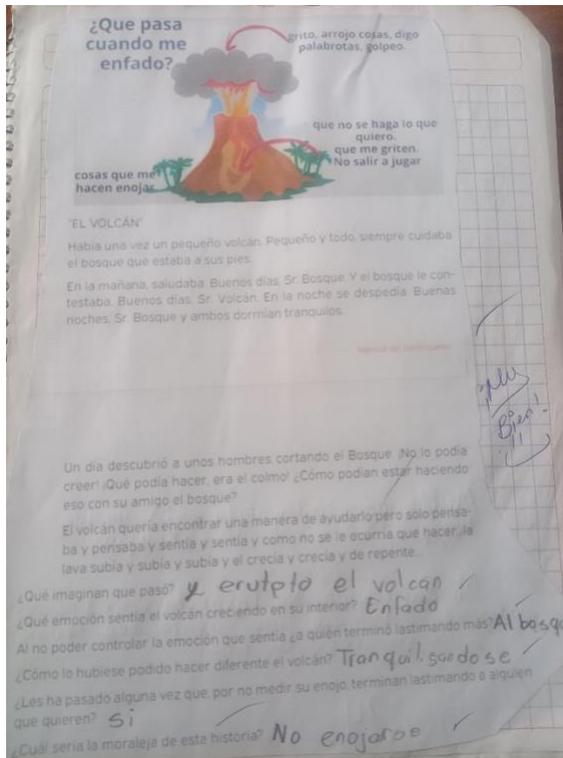
Estas actividades me permitieron tener un acercamiento tan intenso que incluso cada uno de ellos tomó esa libertad de sentirse en confianza de expresar el por qué se sienten así, y esto fue porque comencé a dialogar sobre la dinámica de mi familia, en eso sus caras cambiaron y creo que ese fue el momento en el que conecté con ellos, les explique que todas las emociones son importantes y necesarias y no por ello somos malas personas, que todo depende de cómo podemos tomar la situación, practicar la inteligencia emocional y poder determinar que es lo que nos permite que nos afecte y qué no. Además, estuvimos practicando las recomendaciones que el termómetro nos proporcionó y así puedan realizarlo consideran su estado emocional, finalmente, quedamos en el acuerdo que diariamente mediremos nuestra emoción al ingresar al salón y les daré un espacio para que puedan compartir el por qué de su emoción, dando prioridad a los niveles más altos del termómetro.

Además la actividad del Volcán nos ayudó a reflexionar la importancia de mantener la calma en cualquier situación, aunque ellos expresaron que es algo difícil, así que se sugirieron diversas actividades de relajación.

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Con estas actividades se pudo ver un acercamiento más profundo en cuanto a lo que les pasa y lo que sienten, situaciones como enojo, frustración y calma fueron algunas de las emociones que los alumnos retomaron e identificamos que situaciones generan esto. Finalmente, podemos tomar en cuenta que nuestras necesidades son cambiantes y todo depende del estilo de vida que tenemos dentro de nuestros núcleos familiares. El dar seguimiento a esta actividad mínimo al término del ciclo escolar, creo que será benéfico para ellos, pues al compartir cómo se sienten nos podrá ayudar a darle un panorama de esa situación para poder controlar a través de la escucha. Diálogo, respeto y confianza serán los principales valores que nos permitirán ser más empáticos entre todos y con ello el ambiente áulico mejor.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



El Termómetro De Mis Emociones

Me siento

Necesito

Enfadada



5

Respiro, voy al
aire libre y
hago tareas y
ejercicios

Frustrada



4

Salgo a dar un
paseo y mover mi
cuerpo.

Preocupada



3

Encontrar un
lugar seguro y
silencioso.

Triste



2

Descansar, hablar
con alguien.

calmada



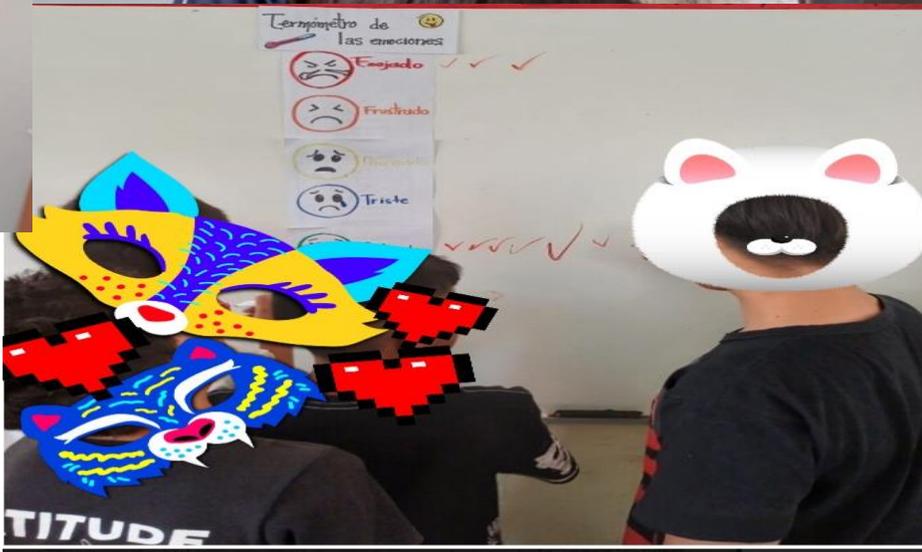
1

Respiro, mantengo el
estado de calma.
Disfruto mi emoción
y



Feliz

jugo con mis
amigas



RÚBRICA PTP M1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					